

ਦਮੇ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਰ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਮੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਇਹ ਹਨ:

1. ਜਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਤੋਂ ਬਚੋ
2. ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ
3. ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਸਹੀ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
4. ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ!



ਦਮਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ
- ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਨਾ ਲੈਣੀ ਪਵੇ
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਦਮੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ



1. ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ	+	2. ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ	+	3. ਆਪਣੇ ਇਨਹੇਲਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋ	=	ਦਮੇ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ
--------------------------	---	----------------------	---	---	---	----------------